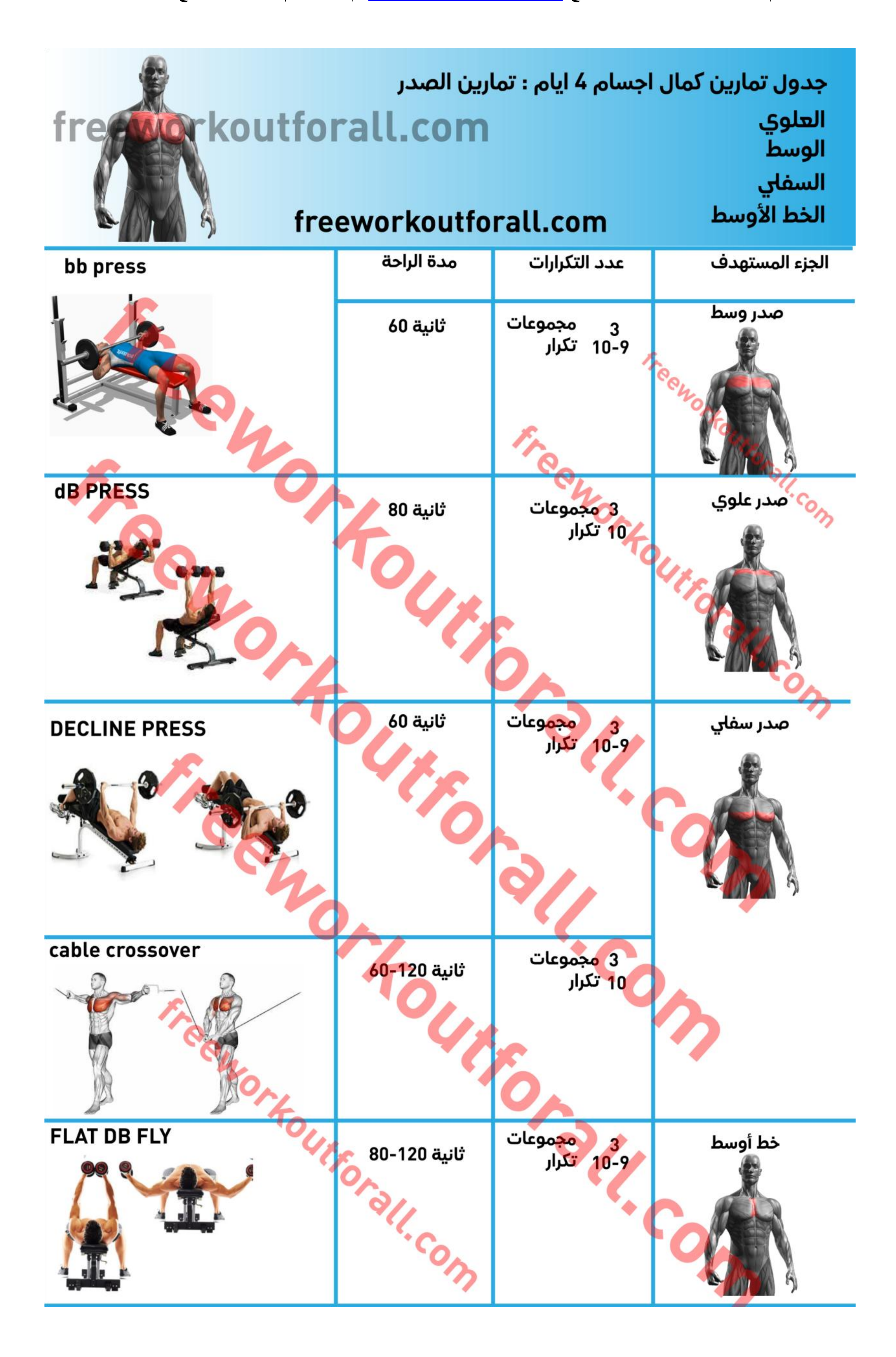
هذا الجدول تم إنشائه من قبل فريق عمل موقع www.freeworkoutforall.com تم ذكر تقسيم التمارين بالموقع



جدول تمارين كمال اجسام 4 ايام : تمارين الصدر

العلوي
الوسط
السفلي
الخط الأوسط

الجزء المستهدف	عدد التكرارات	مدة الراحة	
صدر وسط	3 مجموعات 10-9 تكرار	60 ثانية	bb press
صدر علوي	3 مجموعات 10 تكرار	80 ثانية	dB PRESS
صدر سفلي	3 مجموعات 10-9 تكرار	60 ثانية	DECLINE PRESS
	3 مجموعات 10 تكرار	60-120 ثانية	cable crossover
خط أوسط	3 مجموعات 10-9 تكرار	80-120 ثانية	FLAT DB FLY

هذا الجدول تم إنشائه من قبل فريق عمل موقع www.freeworkoutforall.com تم ذكر تقسيم التمارين بالموقع



العضلة المستهدفة	عدد التكرارات	مدة الراحة	
الترايسبس	3 مجموعات 9-10 تكرار	60 ثانية	Klckback
	3 مجموعات 10 تكرار	80 ثانية	over head extension
	3 مجموعات 9-10 تكرار	60 ثانية	push down
	3 مجموعات 10 تكرار	60-120 ثانية	dips

هذا الجدول تم إنشائه من قبل فريق عمل موقع www.freeworkoutforall.com تم ذكر تقسيم التمارين بالموقع

اليوم 2

هذا الجدول تم إنشائه من قبل فريق عمل موقع www.freeworkoutforall.com تم ذكر تقسيم التمارين بالموقع



العضلة المستهدفة	عدد التكرارات	مدة الراحة	
البايسبس	3 مجموعات 10-9 تكرار	60 ثانية	bb curl
	3 مجموعات 10 تكرار	80 ثانية	كف مقلوب curl
	3 مجموعات 10-9 تكرار	60 ثانية	concentration
الساعد	3 مجموعات 10 تكرار	60-120 ثانية	dips

هذا الجدول تم إنشائه من قبل فريق عمل موقع www.freeworkoutforall.com تم ذكر تقسيم التمارين بالموقع



	مدة الراحة	عدد التكرارات	العضلة المستهدفة
bb row	60 ثانية	3 مجموعات 10-12 تكرار	عضلات الوسط
db row	60-90 ثانية	3 مجموعات 10 تكرار	عضلات اللاس
supported row	60 ثانية	3 مجموعات 10-12 تكرار	جميع الاجزاء تقريبا
wide grip lat pulldown	60-120 ثانية	3 مجموعات 10 تكرار	عضلات اللاس
lower back extension	60-90 ثانية	3 مجموعات 10-12 تكرار	الظهر السفلي

هذا الجدول تم إنشائه من قبل فريق عمل موقع www.freeworkoutforall.com تم ذكر تقسيم التمارين بالموقع

اليوم 4



العضلة المستهدفة	عدد التكرارات	مدة الراحة	
كتف أمامي	3 مجموعات 10-12 تكرار	40 ثانية	db raise
كتف جانبي	3 مجموعات 10 تكرار	60 ثانية	seated db lateral raise
كتف خلفي	3 مجموعات 10-12 تكرار	60 ثانية	db bent over lateral raise
الترابيس	3 مجموعات 10 تكرار	60-120 ثانية	db shrugs

هذا الجدول تم إنشائه من قبل فريق عمل موقع www.freeworkoutforall.com تم ذكر تقسيم التمارين بالموقع

اليوم 5

هذا الجدول تم إنشائه من قبل فريق عمل موقع www.freeworkoutforall.com تم ذكر تقسيم التمارين بالموقع

جدول تمارين حديد 4 أيام : تمارين الأرجل و البطن

الفخذ الأمامي
الفخذ الخلفي
السمانة

freeworkoutforall.com

	مدة الراحة	عدد التكرارات	العضلة المستهدفة
leg extension	60 ثانية	3 مجموعات 10-8 تكرار	الفخذ الأمامي
leg curl	60 ثانية	3 مجموعات 8 تكرار	الفخذ الخلفي
calf raise	60 ثانية	3 مجموعات 10-8 تكرار	عضلة السمانة
crunch	60-120 ثانية	3 مجموعات 8 تكرار	تمارين البطن
crunch flutter	60-90 ثانية	3 مجموعات 10-8 تكرار	
bicycle crunch	60-120 ثانية	3 مجموعات 8 تكرار	